

東村山市民テニスクラブ協会の機関紙

コートとり当番担当クラブ

4月: 5月の恩田 A

5月: 6月の本町 B

6月: 7月の青葉 A

発行責任者 柳 利夫
住所 東村山市菟山町 5-6-26-301
Tel. 0423-94-3923
編集責任者 佐藤多喜男

●硬式庭球大会● —市民春季体育大会—

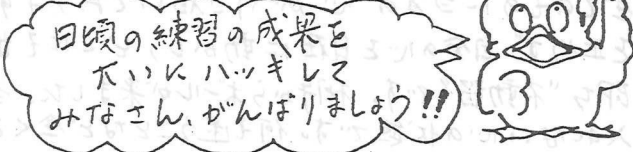
種目・日程 別表のとおり
場所 久米川テニスコート
参加資格 市内在住、在勤、在学、
在クラブの方
集合時間 8:00 (厳守)
試合開始 8:30



《硬式庭球大会日程表》

種目	期日
男子ダブルス(B)	4月14日(日)
男子ダブルス(A)	4月21日(日)
女子ダブルス(A)	4月28日(日)
女子ダブルス(B)	
壮年ダブルス	4月29日(月)
混合ダブルス	

* (A)は中級者以上、(B)はその他。壮年は今年中に満45歳以上になる者。



60年度 第1回 運営委員会報告

◆ 3月10日 於: スポーツセンター

① 傷害保険の件

現在加入しているスポーツ保険は、コートへの往復途上の災害に対してのみ適用されていたが、盗難、傷害、ラケットの破損等にも補償がつく、より特典の多い新たな保険に入ることを検討中。詳細については、追ってお知らせします。

- ② ジュニアの件
現行の方式を検討したい。どうするかは、現在、技術部で調整中です。
- ③ 各クラブの活動報告
各クラブ毎の練習が活発に行われている。
- ④ 名簿の件
現在作成中で、配布は4月中旬の予定。
- ⑤ 技術部より
○ 雑誌購入は、総会で希望されたことを考慮して購入していきたい。
○ 4月の重点練習はボレーとスマッシュ。
○ 技術を高めるための指導の手法と再検討していく。(初心者の指導も含めて)

次回の運営委員会 日時 4月7日 14:00~
場所 スポーツセンター



セルフジャッジと 言うもの

名誉会長 太田 芳 郎

このコラムは、59年12月15日発行の「庭球協」に掲載されたものです。

負けた上になんパイヤを一回やらねばならぬとは、誰も好まないことではない。そこでセルフジャッジが行われた。

インかアウトかの判断は、打ち返す人がアンパイヤより、相手を身近にしているのだから、一番長く判る善である。

私は六十才以上の老人で組織しているクラブのメンバーだが、近頃はブレをせず、皆さんのプレーを見ていたのである。この試合はセルフジャッジが行われるが、側から見てい

と中々面白い。相手のボールが、上手な人は勘でアウトかインを正しく判断する。

私が東京ロンドンテニスクラブに居る時のことである。向しう二十五ヶ国も国籍のメンバーであるから、いろいろの国民性あって面白かった。

英国ドッドウエル商会支配人のイウイング氏と、ニージランド大使チャリス閣下と一ランド大使チャリス閣下と一番多くプレーした。

ある時、イウイング氏に「お互のセルフジャッジは、ライオンあって無きが如し、それでも楽しい。おつらなものだ。」

セルフジャッジは誠に楽しいテニスである。いつも相手に有利に判定するから。

五十一年前、ロスオリンピックで日本水泳選手が大活躍した時の日本水連会長、末広殿太郎博士が勝った選手を訓めた言葉が先日、読売新聞に載っていた。

「唯速く走るだけなら、馬の方が速い。唯速く泳ぐだけなら魚の方が速い」と、その時のメダリストは、今、りっぱな社会人として活躍しているとか。

私も、日本代表選手監督の時選手に言った。「君達は、テニスをするために生まれて来たのではない。テニスは、人柄を磨く一つの方法に過ぎない」と。

猿は木から落ちてでも猿だが、いかなる名選手も、年とれば只の人である。

なるほどガ。テニス (第6回)

技術部長 武谷直也

バックハンド ストローク

前回では、イースタンフォアハンドのグリップでバックハンドを打つことは不自然であるから、バックハンドのグリップに持ちかえて打たねばならないということと、かけたボールの回転に応じて、そのグリップもほんの一寸違えた方が自然だと述べました。

そのことと、バックハンドの場合のスイングの方向がフォアハンドと逆であるということから、第2番目の違い、即ち打点の位置の違い(フォアハンドの打点より20cm程ネット寄り)が生じます。

この20cmの違いは、たったのと言いたくなる程の差異のようですが、打点のタイミングを狂わしてしまい、ノーコンの泥沼へと引きずり込む恐怖の違いなのです。ノーコンにならないための打点の位置は、フォアハンドスイング中で最もラケット面が安定し、かつ力が最も入れ易い位置で、手首の関節を始め、全ての関節の動き具合によって決まってしまうのです。

イースタンフォアハンドのグリップでフォアを打つ場合なら体重をのせた前足のつま先の延長線上が、バックハンドの時は、それより20cm程ネットよりが、その位置となります。

では、泥沼に引きずり込まれないようにするには、どうすればよいのか、若干の要領を述べましょう。

要はフォアハンドの時より振り出しのタイミングをほんの少し早めればよいのです。そのために、体重を早めに踏み込み足にかけるようにすること、相手に背中かはつきりと見える位に上体をひねってテイクバックすること、そして常に前へ前へと姿勢を忘れないように心がけること等です。

以上の外に、特にバックハンドでは、日常ほとんど見られない動作で打球しなければならぬため、ラケットを支える腕の筋肉を強化することも必要です。そのために腕立て伏せや、ラケットの正しい素振りや日常的に行うことは有効です。また、素振りの場合、深ったフォームでやりますと、悪いクセが付くことになり逆効果となりますので、十分に気をつけることが必要です。

問 6 エリマキ君は、ラッコ嬢の素晴らしいパッシングショットを横跳びにかろうじてラケットに当て、正しいコートに返球することができたが、打球と同時にラケットが手から離れ、ラッコ嬢のコートに落ちた。その時、ラッコ嬢は有効ボールを扱うために必死

に走っていた。次の(1)~(3)で正しいのは?

- (1) ラッコ嬢が正しく返球できなければ、エリマキ君のポイント。
- (2) ラケットがコートに落ちて、ラッコ嬢が打つのを邪魔されたのだから、ラッコ嬢の返球のいかんにかかわらずレット。
- (3) ラッコ嬢が打ち返せなくとも、ラッコ嬢は打つのを妨害されたのだから、ラッコ嬢のポイント。

《正解》下段

私とテニス

テニス肘も直り、フラット打法のボールの威力は驚異!!
美佳クラブ 平沢正憲

精神的にも肉体的にも同年代の人達と比較して、若いと自負(負けおしめ)していた自分が、駅の階段の昇り降りが苦痛に感じられるようになり、「健康とストレス解消の為、何か運動でも始めなければ!」と切羽詰った気持ちでいた所、思いがけずお入会させてくれたのが「市民テ」でした。今から17~18年前になります。ラケットを握ったことあるので、最初は何とかなるだろうという安易な気持ちで参加しましたが、なんと! あまりの難しさと力の差を見せつけられ、悔やみと取っかきさで一杯で一日を過ごしたことを今でも忘れられません。

最初の目標がどこかへ吹き飛んでしまい、おろおろして最初の一年間はほとんど参加できませんでした。自分とは恐ろしいもので、最初からレベルに合わせれば楽しみ方ができない自分に呆れてしまった次第です。家へ帰ってからでも「どうして打てないのか?」等、種々の本で調べたり、考えこむことが多いので、家内も「ストレス解消どころか、かえって疲れに行っている様なものでよね」と呆れられておられます。

最近では、雰囲気にも慣れ、皆様と一緒にテニスを楽しめるようになり、目標はほぼ達成されつつありますが、次の目標である技術の向上だけは、どうにもなりません。今はやむを得ず思考の世界でテニスを自由に考えて楽しんでおられます。例えば……相手の動き、心理、コート、天候等、全てのものに自分の「心」が行き届いておられます。相手に心を止めず、自分の心を自在に動かして、どこにも置きません。即ち「不動智」です。相手からボールが来ました。当方、間髪を容れない心の状態です。何も迷うことなど全くありません。自然の成り行きで、ボールは相手方に返されて行きます。ボールは当然相手の予想できない所に飛んで行きます。試合はすぐに終わります。この様な心技一体となった「不動」の状態、諸先生方、試合いたしましょうか! うふふふ……等です。ところで、相手も「不動」の状態ならどうなるか? 等、やむを得ない言わないで下さい。それは神様が決めてくださるでしょう。しかし、面白くない試合ですね。やはり、テニス一つとっても悩み、苦しみながら進むのが、人間的楽しさの源泉だ。俺も、俺も努力を怠りません。

何とか三年間もテニスを続けてこれたのも、テニスを通じて皆様と色々話しあえる場がある為だと思っております。今後とも皆様との「和」を大切にしながら続けたいと思っておりますので、心技共直しく御指導下さる様、お願い申し上げます。

編集後記入りたいが、スペースなし! 解答は(3)です!